

スタートゲート24ジム 泉バイパス店
10月スケジュール

時間	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	パーソナル・フリー	1F	2F	パーソナル・フリー	1F	2F	パーソナル・フリー	1F	2F	パーソナル・フリー	1F	2F	パーソナル・フリー	1F	2F	パーソナル・フリー	1F	2F	パーソナル・フリー	1F	2F
9:00	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー
10:00		女性限定 初級者向き 子連れOK 9:30~10:20	くびれヒップUP(女性) 担当:高野 強度:★ 難易度:★		シェイプアップキック 担当:高野 強度:★~難易度:★	初級者向き 中級者向き 10:00~10:50		シェイプアップキック 担当:高野 強度:★~難易度:★	初級者向き 中級者向き 9:30~10:20		シェイプアップキック 担当:高野 強度:★~難易度:★	初級者向き 中級者向き 10:30~11:20		初級者向き 中級者向き 10:00~10:50	ヨガクラス 担当:田村 強度:★ 難易度:★		キッズ(1~6年) キックボクシング 担当:中村 強度:★~難易度:★	初級者向き 親子参加 9:00~9:50		キッズキック(1~6年) 担当:齋藤 強度:★ 難易度:★	初級者向き 低学年 9:00~9:50
11:00		初級者向き 子連れOK 10:30~11:20	ボディメイク 担当:高野 強度:★~難易度:★	初級者向き 中級者向き 11:00~11:50	HIIT 担当:高野 強度:★ 難易度:★	初級者向き 中級者向き 10:30~11:20		HIIT 担当:高野 強度:★~難易度:★	初級者向き 中級者向き 10:30~11:20		ボディメイク 担当:高野 強度:★~難易度:★	初級者向き 中級者向き 11:30~12:20		初級者向き 中級者向き 11:00~11:50	ボディメイク 担当:須賀 強度:★~難易度:★		ボディメイク 担当:中村 強度:★~難易度:★	初級者向き 11:00~11:50		ボディメイク 担当:須賀 強度:★~難易度:★	初級者向き 11:00~11:50
12:00		初級者向き 中級者向き 11:30~12:20	ボディメイク 担当:高野 強度:★~難易度:★	初級者向き 中級者向き 12:00~12:50	ボディメイク 担当:高野 強度:★~難易度:★	初級者向き 中級者向き 11:30~12:20		ボディメイク 担当:高野 強度:★~難易度:★	初級者向き 中級者向き 11:30~12:20		ボディメイク 担当:高野 強度:★~難易度:★	初級者向き 中級者向き 12:00~12:50		初級者向き 中級者向き 12:00~12:50	ボディメイク 担当:須賀 強度:★~難易度:★		ボディメイク 担当:中村 強度:★~難易度:★	初級者向き 子連れOK 11:00~11:50		ボディメイク 担当:須賀 強度:★~難易度:★	初級者向き 11:00~11:50
13:00		初級者向き 中級者向き 12:30~13:20	ボディメイク 担当:高野 強度:★~難易度:★	初級者向き 中級者向き 12:00~12:50	ボディメイク 担当:高野 強度:★~難易度:★	初級者向き 中級者向き 12:30~13:20		ボディメイク 担当:高野 強度:★~難易度:★	初級者向き 中級者向き 12:30~13:20		ボディメイク 担当:高野 強度:★~難易度:★	初級者向き 中級者向き 13:00~13:50		初級者向き 中級者向き 12:30~13:20	ボディメイク 担当:須賀 強度:★~難易度:★		ボディメイク 担当:中村 強度:★~難易度:★	初級者向き 12:00~12:50		ボディメイク 担当:須賀 強度:★~難易度:★	初級者向き 12:00~12:50
14:00																					
15:00																					
16:00																					
17:00																					
18:00		初級者向き 子連れOK 17:30~18:20	ボディメイク 担当:高野 強度:★~難易度:★	初級者向き 中級者向き 18:00~18:50	ボディメイク 担当:須賀 強度:★~難易度:★	初級者向き 中級者向き 17:30~18:20		ボディメイク 担当:高野 強度:★~難易度:★	初級者向き 中級者向き 17:30~18:20		ボディメイク 担当:高野 強度:★~難易度:★	初級者向き 中級者向き 18:00~18:50		初級者向き 中級者向き 17:30~18:20	ボディメイク 担当:高野 強度:★~難易度:★		ボディメイク 担当:高野 強度:★~難易度:★	初級者向き 17:30~18:20		ボディメイク 担当:高野 強度:★~難易度:★	初級者向き 17:30~18:20
19:00		初級者向き 18:30~19:20	ボディメイク 担当:高野 強度:★~難易度:★	初級者向き 中級者向き 19:00~19:50	ボディメイク 担当:須賀 強度:★~難易度:★	初級者向き 中級者向き 18:30~19:20		ボディメイク 担当:高野 強度:★~難易度:★	初級者向き 中級者向き 18:30~19:20		ボディメイク 担当:高野 強度:★~難易度:★	初級者向き 中級者向き 19:00~19:50		初級者向き 中級者向き 18:30~19:20	ボディメイク 担当:高野 強度:★~難易度:★		ボディメイク 担当:高野 強度:★~難易度:★	初級者向き 18:30~19:20		ボディメイク 担当:高野 強度:★~難易度:★	初級者向き 18:30~19:20
20:00		初級者向き 19:30~20:20	ボディメイク 担当:高野 強度:★~難易度:★	初級者向き 中級者向き 20:00~20:50	ボディメイク 担当:須賀 強度:★~難易度:★	初級者向き 中級者向き 19:30~20:20		ボディメイク 担当:高野 強度:★~難易度:★	初級者向き 中級者向き 19:30~20:20		ボディメイク 担当:高野 強度:★~難易度:★	初級者向き 中級者向き 20:00~20:50		初級者向き 中級者向き 19:30~20:20	ボディメイク 担当:高野 強度:★~難易度:★		ボディメイク 担当:高野 強度:★~難易度:★	初級者向き 19:30~20:20		ボディメイク 担当:高野 強度:★~難易度:★	初級者向き 19:30~20:20
21:00		初級者向き 19:30~20:20	ボディメイク 担当:高野 強度:★~難易度:★	初級者向き 中級者向き 20:00~20:50	ボディメイク 担当:須賀 強度:★~難易度:★	初級者向き 中級者向き 19:30~20:20		ボディメイク 担当:高野 強度:★~難易度:★	初級者向き 中級者向き 19:30~20:20		ボディメイク 担当:高野 強度:★~難易度:★	初級者向き 中級者向き 20:00~20:50		初級者向き 中級者向き 19:30~20:20	ボディメイク 担当:高野 強度:★~難易度:★		ボディメイク 担当:高野 強度:★~難易度:★	初級者向き 19:30~20:20		ボディメイク 担当:高野 強度:★~難易度:★	初級者向き 19:30~20:20
22:00		初級者向き 19:30~20:20	ボディメイク 担当:高野 強度:★~難易度:★	初級者向き 中級者向き 20:00~20:50	ボディメイク 担当:須賀 強度:★~難易度:★	初級者向き 中級者向き 19:30~20:20		ボディメイク 担当:高野 強度:★~難易度:★	初級者向き 中級者向き 19:30~20:20		ボディメイク 担当:高野 強度:★~難易度:★	初級者向き 中級者向き 20:00~20:50		初級者向き 中級者向き 19:30~20:20	ボディメイク 担当:高野 強度:★~難易度:★		ボディメイク 担当:高野 強度:★~難易度:★	初級者向き 19:30~20:20		ボディメイク 担当:高野 強度:★~難易度:★	初級者向き 19:30~20:20
23:00																					
24:00																					
1:00																					
2:00																					
3:00																					
4:00																					
5:00																					
6:00																					
7:00																					
8:00																					
9:00																					

【スケジュール表の見方について】

🔴 はボクシンググローブ必要

強度	詳細
★	入会したばかり/運動初心者向き
★~	ご自身で調整可能
★★	★で物足りない方
★★★	★★で物足りない方

難易度	詳細
★	初めての方でも可能
★★	★をこなせる方
★★★	★★をこなせる方